

1 Natur pur: die Kraft der Elemente spüren

Die Weite der Wüste, die Kraft des Wassers und die Hitze von Lava. Die Erde ist weit und der Mensch zu Gast. Wunderbar, hier sein zu dürfen. Alles relativiert sich. Der Alltag bleibt zu Hause. Und fühlt sich plötzlich ganz weit weg an.

1	Schlafen unterm Sternenhimmel	Deutschland	<i>Entspannt</i>	16
2	Wo schon die Römer träumten	Eifel/Deutschland	<i>Entspannt</i>	19
3	Vom Schwarzwald ans Schwarze Meer	Donau/Deutschland	<i>Entspannt</i>	21
4	Spaziergang über den Wolken	Graubünden/Schweiz	<i>Entspannt</i>	24
5	Wir brutzeln Steaks auf dem Vulkan	Lanzarote/Spanien	<i>Extravagant</i>	28
6	Das große Staunen am Himmel	Island	<i>Extravagant</i>	30
7	Pinguine in Afrika	Südafrika	<i>Extravagant</i>	32
8	Baden unterm Regenbogen	Afrika	<i>Entspannt</i>	36
9	Das Salz muss auf die Haut	Jordanien	<i>Entspannt</i>	40
10	Unterwegs in der weißen Wüste	Bolivien	<i>Extravagant</i>	42
11	Es gibt sie: Robinsons einsame Insel	Mozambique	<i>Extravagant</i>	46
12	Das Ende der Welt: traumhaftes Patagonien	Chile	<i>Extravagant</i>	49

2 Begegnungen mit Tieren

Jeder, der schon einmal mit Delfinen geschwommen ist, weiß wie glücklich das macht. Aber wer kennt schon die Golfplätze, auf denen Lamas den Caddy ersetzen? Oder die schwimmenden Schweine der Bahamas? Sie bringen einfach jeden Betrachter zum Lächeln.

13	Mit Adlern in die Luft gehen	Spanien	Entspannt	56
14	Schlangen füttern, aber richtig!	Landau/ Deutschland	Extravagant	58
15	Unter dem Glühwürmchen-Himmel	Neuseeland	Entspannt	62
16	Der Zoo ohne Zäune	Kangaroo-Insel/ Australien	Extravagant	65
17	Höcker in Hektik	Ägypten	Extravagant	68
18	Affen-Show im Dschungel	Vietnam	Extravagant	71
19	Auge in Auge mit dem Eisbär	Kanada	Extravagant	74
20	Konzert der Wale	Grönland	Extravagant	76
21	Vor dem Barbecue wird noch geplansch	Bahamas	Entspannt	79
22	Nachtwanderung mit Schildkröten	Costa Rica	Entspannt	82

3 Ja, Bewegung macht glücklich. Sport, auch für Unsportliche

Sich auspowern, mal richtig Dampf ablassen. Frische Luft atmen und den eigenen Körper spüren. Ja, das sind Muskeln, die da arbeiten. Erstaunlich, was diese Füße alles tragen. Schnell oder langsam, ganz egal. Bewegung, das ist die innere Haltung zum Leben.

23	Die perfekte Arschbombe	Deutschland	Entspannt	88
24	Spaß mit Matsche im Watt	Nordsee/ Deutschland	Extravagant	90
25	Klettern über dem Gardasee	Italien	Extravagant	92
26	Die Nase knapp über der Piste	Bad Tölz/ Deutschland	Extravagant	96
27	Drachen-Party am Strand	Dänemark	Entspannt	100
28	Nur Fliegen ist schöner als Snowkiten	Alpen/Frankreich/ Polen	Entspannt	102
29	Wildes Wasser macht Spaß	Dubai / Vereinigte Arabische Emirate	Entspannt	105
30	Tauchen in lebendiger Götterspeise	Palau	Entspannt	107
31	Lamas beim Abschlag	North Carolina/USA	Entspannt	110
32	Testosteron am Venice Beach	Los Angeles/USA	Entspannt	112
33	Einmal im Leben: Grand Canyon	Arizona/USA	Entspannt	114
34	Volleyball mit Füßen	Malaysia & Deutschland	Extravagant	118

4 Die Welt ist ein Fest! Kultur live

Festivals, Traditionen, Kultur, die entspannt: Ich lerne Tango tanzen in Argentinien, Hula auf Hawaii und feuere Sumo-Ringer in Japan an. Vielleicht heirate ich zwischendurch unter Wasser. Danach ernte ich Pfeffer, wo er wächst. Indisch kochen inklusive.

35	Hula-Tanz am Strand	Hawaii	<i>Entspannt</i>	124
36	Das Herz von Buenos Aires	Argentinien	<i>Entspannt</i>	126
37	Eisige Klänge bei Vollmond	Norwegen	<i>Entspannt</i>	130
38	Ein Fest für die Kirsche	Marokko	<i>Entspannt</i>	132
39	Der berühmte Weg zu sich selbst	Jakobsweg/ Spanien	<i>Entspannt</i>	136
40	Im Kampf gegen Sonne und Olivenöl	Türkei	<i>Entspannt</i>	140
41	In den Händen des Thai-Masseurs	Bangkok/ Deutschland	<i>Entspannt</i>	142
42	Auf die Chinesische Mauer	China	<i>Entspannt</i>	145
43	Kampf der Sumo-Giganten	Japan	<i>Entspannt</i>	148
44	Urlaub in schwimmenden Dörfern	Peru	<i>Extravagant</i>	151
45	Wo der Pfeffer wächst: ernten, kochen, kosten	Indien	<i>Entspannt</i>	154
46	Heiraten außergewöhnlich	Deutschland	<i>Extravagant</i>	158

5 Wissenschaft & Technik

Mit fünf wollte ich Baggerfahrer werden, mit acht Pilot und mit zwölf Astronaut. Was ist bloß dazwischen gekommen? Und warum finden immer nur die anderen Gold im Sand? Ich probiere einfach mal ein anderes Leben. Nur für einen Tag, ganz ohne Risiko. Rückfahrkarte inklusive.

47	Dem Kölner Dom aufs Dach steigen	Köln/Deutschland	Entspannt	164
48	Kochen mit Pulver, Dampf und Phantasie	Dortmund & München/ Deutschland	Entspannt	166
49	Für einen Tag Astronaut sein	Florida/USA & Köln/Deutschland	Extravagant	170
50	Airbus fliegen, Brummi lenken, Bagger fahren	Dortmund/ Deutschland	Entspannt	173
51	Im Bauch der Brücke	Köln/Deutschland	Entspannt	176
52	Auf den Spuren der Goldsucher	Österreich	Entspannt	178
53	Ein Zug, ein Land, ein Wodka	Russland	Extravagant	180
54	Als Easy Rider on the Road	Vietnam	Entspannt	184
55	Staunen für Fortgeschrittene	Panama	Entspannt	188

6 Grenzen überschreiten: Abenteuer & Action

Jetzt geht's ans Eingemachte. Was hier kommt, ist nicht für Angsthasen. Sondern Adrenalin pur, für Mutige, für Sportler, für Freaks. Für alle, die ihre eigene Grenze testen wollen. Und danach unfassbar stolz auf sich sein können.

56	Dreckig, heiß, gefährlich: mein Tag als Stuntman	Babelsberg/ Deutschland	<i>Extravagant</i>	194
57	Eine Nacht im Schnee. Und vorher ein Iglu bauen	Schweden & Allgäu/Deutschland	<i>Entspannt</i>	198
58	Angst ist zum Überwinden da: Willkommen im Grusellabyrinth	Neuseeland & Bottrop/ Deutschland	<i>Extravagant</i>	202
59	Trekking im Himalaya	Nepal	<i>Extravagant</i>	206
60	Tauchen mexikanisch: tief in der Höhle	Yucatan/Mexiko	<i>Extravagant</i>	210
61	Tauchen karibisch: mit Hai, ohne Käfig	Bahamas	<i>Extravagant</i>	214
62	Tauchen jamaikanisch: ein Sprung, danach ein Cocktail	Jamaika	<i>Extravagant</i>	218
63	Dünen, Robben, Skelette	Namibia	<i>Extravagant</i>	221
64	Dschungel-Marathon am Amazonas	Brasilien	<i>Extravagant</i>	225
65	Mit dem Rad auf die Straße des Todes	Bolivien	<i>Extravagant</i>	228
66	Der Traum der Träume: ein Flug ins All	Weltraum	<i>Extravagant</i>	232